

エイブルスポーツ交流センター スタジオ・プールプログラムスケジュール

2023年4月～

	月		火		水		木		金		土	日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ		
9:00														
10:00	10:00～11:30 腰痛体操 ※ 謝村	スタジオから移動	10:00～11:00 ボディシェイブ 村田	10:00～11:00 スイミング中級 謝村	10:30～11:15 はじめてエアロ 鶴見	10:00～10:45 スイミング はじめの一步 謝村	10:00～10:45 はじめてエアロ 中町	10:00～11:00 エンジョイ エクササイズ 木本	10:00～10:45 ボール 霜村	10:00～10:45 平泳ぎ 平野	10:00～10:45 ボディ メンテナンス 大和田	10:00～11:00 カラダほぐす ストレッチ 斉藤		
11:00	11:00～12:00 ベーシックエアロ 斎藤	腰痛体操 ※	11:15～12:00 ボディ コンディショニング 月岡	11:10～12:10 スイミング上級 謝村	11:30～12:15 ステップ初級★ 鶴見	10:55～11:55 スイミング初級 謝村	11:00～11:45 バレトン 梅沢	11:05～11:50 エンジョイ ウォーク 木本	11:00～11:45 ステップ初級★ 霜村	10:50～11:35 バタフライ 平野	11:00～11:45 ローインパクト 大和田	11:15～12:15 シェイプアップエアロ (簡単脂肪燃焼) 斉藤		
12:00	12:10～13:10 コンビネーション エアロ 斎藤	11:40～12:40 スイミング初級 謝村	12:15～13:00 はじめてエアロ 月岡	12:15～13:15 スイミング初級 樋口	12:05～12:50 アクア ウォーキング 知久	12:00～12:30 ボール ストレッチ★ 小塚	12:00～13:00 エンジョイ スイム 木本			11:45～12:45 プチトレ 平野	 <p>このマークのレッスンは初心者の方でも参加できます。</p>			
13:00	13:15～14:15 ヨガ 持田	12:50～13:50 スイム トレーニング 謝村		13:20～14:05 平泳ぎ 樋口	13:00～13:45 水中エアロ 倉持				13:00～14:00 リフレッシュヨガ 深澤					
14:00				14:10～14:55 水中エアロ 櫻田									14:00～14:45 はじめてエアロ 南	13:45～14:45 ジョギングエアロ 鶴見
15:00											15:00～15:45 ボディ コンディショニング 南	15:00～16:00 ローインパクト 南		
16:00														
17:00			17:00～18:00 キッズダンススクール (ヒップホップ) RYOKO	16:30～17:30 ミズノスイミング スクール 幼児・学童Ⅰ 鈴木・樋口	17:00～17:45 スポーツ教室 樋口/鈴木(み)/大和田	16:45～17:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長嶋			17:00～18:00 キッズダンススクール (ヒップホップ) RYOKO	16:30～17:30学Ⅰ ミズノスイミング スクール 幼児・学童Ⅰ 大和田・平野				
18:00				17:40～18:40 ミズノスイミング スクール 学童Ⅱ 樋口	18:00～18:45 スポーツ教室 樋口/鈴木(み)/大和田	17:45～18:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長嶋			18:45～19:30 ハイローエアロ 斎藤	17:40～18:40 ミズノスイミング スクール 学童Ⅱ 平野				
19:00	18:45～19:30 はじめてエアロ 高橋	18:20～19:20 スイミング初級 樋口	20:00～20:50 ヨガ 月岡	18:45～19:30 バタフライ 平野	18:45～19:30 はじめてエアロ 月岡	18:45～19:30 ヨガ 唐沢	18:50～19:35 バタフライ 平野	19:45～20:30 カラダほぐす ストレッチ 斎藤	19:45～20:45 平泳ぎ 平野	18:45～19:30 平泳ぎ 平野				
20:00	19:45～20:30 ボール ストレッチ★ 高橋	19:30～20:30 スイミング中級 樋口	20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)	19:40～20:40 スイムトレーニング 平野	19:45～20:30 からだ リフレッシュ 月岡	19:30～20:50 エアロMAX 斎藤	19:45～20:30 平泳ぎ 平野	20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)	19:45～20:45 スイムトレーニング 平野					
21:00														


※…10:00～10:45 3階スタジオ 10:45～11:30 プール

★注意…すべてのプログラムはパスポートかレッスンチケット(ビジターチケット)の方のみとさせていただきます。

 のプログラムは3階スタジオで行います。

★お願い…レッスン開始から15分過ぎてからの参加は危険ですのでご遠慮ください。

★…ステップ・ポールストレッチは用具の数により、参加人数が18名迄となります。

 のプログラム(クラス)は別料金プログラムです。